



eCOMMONS

Loyola University Chicago  
**Loyola eCommons**

---

Psychology: Faculty Publications and Other Works

Faculty Publications

---

3-2015

## Tasting Life

Fred B. Bryant

Loyola University Chicago, [fbryant@luc.edu](mailto:fbryant@luc.edu)

Follow this and additional works at: [https://ecommons.luc.edu/psychology\\_facpubs](https://ecommons.luc.edu/psychology_facpubs)



Part of the [Psychology Commons](#)

---

### Recommended Citation

Bryant, Fred B.. Tasting Life. *Charaktery: Magazyn Psychologiczny*, , : 72-73, 2015. Retrieved from Loyola eCommons, Psychology: Faculty Publications and Other Works,

This Article is brought to you for free and open access by the Faculty Publications at Loyola eCommons. It has been accepted for inclusion in Psychology: Faculty Publications and Other Works by an authorized administrator of Loyola eCommons. For more information, please contact [ecommons@luc.edu](mailto:ecommons@luc.edu).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 3.0 License](#).  
© Charaktery: Magazyn Psychologiczny, 2015.

## SZCZĘŚCIE



TEKST FRED BRYANT  
ILUSTRACJA JOANNA GNIADY

SPECJALNIE  
DLA NAS

# Smak ŻYCIA

Szczęście to coś więcej niż brak depresji.  
Liczy się też zdolność znajdowania i doceniania  
pozytywnych doświadczeń.

# W

W nauce, jak w życiu, właściwy moment ma ogromne znaczenie. Studia z psychologii społecznej rozpocząłem w połowie lat 70. ubiegłego wieku. Zajmowałem się wtedy tymi samymi tematami co moi mentorzy. Na przykład przygotowując doktorat, badałem spostrzeganą kontrolę oraz zjawisko wyuczonej bezradności – tematy te były w tamtym czasie bardzo popularne wśród psychologów. Pojęcie wyuczonej bezradności (która polega na tym, że ludzie stają się bezradni i bierni, widząc, że nie mają kontroli nad efektami swoich działań) zostało zaproponowane jako model wyjaśniający depresję. Prowadziłem wtedy eksperymenty, za pomocą których sprawdzałem hipotezy dotyczące wpływu braku kontroli nad wynikami działania na osoby w depresji oraz osoby niebędące w depresji.

## Szersza perspektywa

W tamtym okresie dominowało założenie, że jeśli zmniejszymy depresję doświadczaną przez osobę, wówczas stanie się ona w naturalny sposób szczęśliwa. Podczas stażu podoktorskiego zacząłem współpracować z Josephem Veroffem, który ina-

czej patrzył na ludzkie doświadczenie. Uważał, że brak depresji nie jest równoznaczny z poczuciem szczęścia. Według niego to, że ktoś nie znajduje się w „dole emocjonalnym”, wcale nie oznacza, że jest na „emocjonalnych wyżynach”. Joseph Veroff pomógł mi uzmysłowić sobie, że jeśli chcemy zrozumieć ludzkie szczęście, powinniśmy przyglądać się nie tylko stanowi braku depresji, ale również przeciwnemu krańcowi spektrum emocjonalno-poznawczego – zdolności znajdowania i doceniania pozytywnych doświadczeń. Proces ten nazywam *delektowaniem się życiem*.

W 1982 roku rozpocząłem pierwszą pracę i zależało mi na tym, żeby otrzymać stały etat na uczelni. Jednak moje artykuły na temat smakowania życia były jeden za drugim odrzucane przez czasopisma naukowe. We wczesnych latach pracy udało mi się opublikować tylko kilka tekstów na ten temat. Natomiast by uzyskać stałą posadę, publikowałem artykuły na inne tematy, np. dotyczące zachowania typu A. Czasopisma naukowe były bardziej otwarte na takie zagadnienia i udało mi się zdobyć stanowisko. Wciąż jednak kontynuowałem badania nad smakowaniem życia.



## Nowy duch

Okolo roku 2000 duch czasu nieoczekiwanie zmienil się. Dzięki pionierskim badaniom Martina Seligmana – który, co ciekawe, wcześniej był czołowym badaczem zjawiska wyuczonej bezradności – rozwinęła się psychologia pozytywna. I tak oto czasopisma naukowe szybko zainteresowały się tematem delektowania się życiem. Mogłem wreszcie opublikować swoje badania, na które pisma przez dwadzieścia lat pozostawały głuche.

W ciągu minionego dziesięciolecia pojęcie smakowania życia przyjęło się i jest dobrze znane na całym świecie. A ja miałem szczęście, bo mogłem pracować w obszarze psychologii pozytywnej. Jednak pojęcie delektowania się życiem mogło nigdy nie zostać uznane, gdyby psychologia nie otworzyła się na nie.

Wspominam o tym wszystkim, by podkreślić, że właściwy moment ma ogromne znaczenie. Każdemu, kto prowadzi nowatorskie badania albo nie jest w stanie uzyskać aprobaty dla swoich pomysłów, ponieważ nie są zgodne z dominującym nurtem, mówię: „Nie poddawaj się, nie szczędź wysiłków i kontynuuj pracę nad tym, w co wierzysz!”. Kto

wie, kiedy zmieni się intelektualny duch czasów? Kto potrafi przewidzieć, kiedy pewne idee odrzućane przez środowisko naukowe jako mało ważne zostaną uznane za wartościowe? Tak naprawdę żadna myśl nie zdobędzie uznania, dopóki nie nadejdzie jej czas. Kiedy to jednak nastąpi – nie wiemy. Wytrwałość w obliczu niepowodzeń powtarzających się na przestrzeni dłuższego czasu wymaga wiary i nadziei. A takie pozytywne przekonania dotyczące przyszłości są przeciwieństwem wyuczonej bezradności. ■

**FRED BRYANT** jest profesorem psychologii na Loyola University Chicago. Jego zainteresowania dotyczą przede wszystkim obszaru psychologii pozytywnej, zajmuje się m.in. badaniem procesów leżących u podłoża emocji pozytywnych. Jest współautorem książki *Savoring* (z Josephem Veroffem).

Tłum. Agnieszka Chrzanowska

*Jeśli chcesz podzielić się opinią na temat artykułu, napisz do nas (redakcja@charaktery.com.pl).*